

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи


О.Б. Жильцов
«серпень» 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Спеціальність 5.01020101 Фізичне виховання



Київ – 2016 рік

Робоча програма «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для студентів спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання», галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

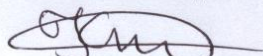
Розробник(и) : Буряк Ольга Юріївна, викладач

(вказати авторів, їхні посади та наукові ступені)

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання

Протокол від «29» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання



(підпис)

(Колоскова Н.О.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна	
Модулів – 3	Спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»	Рік підготовки: 4-й	
Змістових модулів – 3		Семестр: 7-8-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 годин самостійної роботи студента – 1,5 години	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст»	Лекції: 22 години	
		12	10
		Семінарські: 20 годин	
		10	10
		Модульна контрольна робота: 6 годин	
		2	4
		Самостійна робота: 48 години	
		24	24
		Індивідуальні завдання: 12 годин	
		6	6
		Вид контролю: іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – формування професійно-педагогічних знань та обґрунтованого підходу, до розробки і застосуванню ефективних систем тренування на основі знань вікових, статевих, індивідуальних особливостей і закономірностей функціонування організму людини та процесів його адаптації до фізичних навантажень.

Завдання курсу:

1. Визначати якісну та кількісну характеристику функціональних змін, що спостерігаються в системах організму та організмі спортсменів в цілому при занятті фізичними вправами;
2. Визначати характеристику фізіологічних механізмів, які забезпечують адаптацію організму людини до тренувальних навантажень;
3. Описати фізіологічні особливості які лежать в основі впливу фізичних навантажень на організм дітей та підлітків, осіб старших вікових груп;
4. Вивчити особливості функціонування систем організму спортсменів у несприятливих умовах довкілля та механізми адаптації до цих умов.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні оволодіти **предметними компетентностями:**

- знати особливості змін у функціонуванні систем організму спортсмена під впливом фізичних навантажень різного характеру;
- розкрити основні фізіологічні механізми адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень;
- знати вікові, статеві, індивідуальні особливості змін в організмі під впливом фізичних навантажень та адаптації до нього;
- розкрити фізіологічні основи спортивного тренування жінок, дітей та підлітків;
- застосовувати фізіологічні підходи для оцінювання рівня натренованості спортсменів;

- застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб старших і молодших вікових груп та жінок у вирішенні практичних тренувальних задач.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль І.

Вступ до фізіології спорту та фізичного виховання

Тема 1. Предмет фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.

Класифікація спортивних вправ.

Тема 2. Кисневий запит і кисневий борг. Загальна характеристика динамічної роботи. Циклічні рухи.

Тема 3. Класифікація рухів у спорті.

Тема 4. Зміни в скелетній мускулатурі, серцево-судинній системі, системі дихання при м'язовій роботі.

Тема 5. Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності .

Тема 6. Зміни в нервовій та ендокринній системі при м'язовій роботі.

Тема 7. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».

Тема 8. Загальна характеристика відновлювання.

Змістовий модуль ІІ.

Фізіологічні механізми формування рухових навиків

Тема 1. Фізіологічні механізми утворення рухових навиків та його компоненти.

Тема 2. Стадії формування рухового навичу.

Тема 3. Автоматизація рухового навичу.

Тема 4. Фізіологічні механізми формування рухових якостей (сили, швидкості, витривалості).

Змістовий модуль ІІІ.

Фізіологічні основи тренувального процесу

Тема 1. Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків.

Тема 2. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок та осіб літнього віку.

Тема 3. Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості.

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.

Тема 5. Принципи спортивного тренування.

Тема 6. Фізіологічна працездатність в особливих умовах довкілля.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
Змістовий модуль I. Вступ до фізіології спорту та фізичного виховання									
1.	Предмет фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Класифікація спортивних вправ	2	2	2					
2.	Кисневий запит і кисневий борг. Загальна характеристика динамічної роботи. Циклічні рухи	8	4	2			2	4	
3.	Класифікація рухів у спорті	6	2			2		4	
4.	Зміни в скелетній мускулатурі, серцево-судинній системі, системі дихання при м'язовій роботі	6	2	2				4	
5.	Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності	2	2			2			
6.	Зміни в нервовій та ендокринній системі при м'язовій роботі	6	2	2				4	
7.	Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання»	4	4			2	2		
8.	Загальна характеристика відновлювання	6	2	2				4	
	П.К.	2	2						2
	Разом	42	22	10		6	4	20	2
Змістовий модуль II. Фізіологічні механізми формування рухових навиків									
1.	Фізіологічні механізми утворення рухових навиків та його компоненти	6	2	2				4	
2.	Стадії формування рухового навичу	6	2			2		4	
3.	Автоматизація рухового навичу	4	4			2	2		
4.	Фізіологічні механізми формування рухових якостей (сили, швидкості, витривалості)	8	4	2		2		4	
	П.К.	2	2						2
	Разом	26	14	4		6	2	12	2
Змістовий модуль III. Фізіологічні основи тренувального процесу									
1.	Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків	8	4			2	2	4	
2.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок та осіб літнього віку	8	4	2		2		4	
3.	Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості	4	4			2	2		
4.	Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	4	4	2		2			
5.	Принципи спортивного тренування	6	2	2				4	
6.	Фізіологічна працездатність в особливих умовах довкілля	8	4	2			2	4	
	П.К.	2	2						2
	Разом	40	24	8		8	6	16	2
	ВСЬОГО:	108	60	22		20	12	48	6

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Класифікація рухів у спорті	2
2	Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності	2
3	Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання»	2
4	Стадії формування рухового навику	2
5	Автоматизація рухового навику	2
6	Фізіологічні механізми формування рухових якостей (сил швидкості, витривалості)	2
7	Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків	2
8	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок та осіб літнього віку	2
9	Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості	2
10	Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	2
Разом		20

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Основні історичні етапи розвитку фізіології і особливості її сучасного розвитку	4	5
2	Фізіологічна основа класифікації спортивних вправ	4	5
3	Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті	4	5
4	Основні функції ЦНС, методи їх дослідження	4	5
5	Теорія функціональних систем П.К. Анохіна	4	5
6	Принципи та методи визначення фізичної працездатності	4	5
7	Визначення показників натренованості в стані спокою, при стандартних навантаженнях, при граничних навантаженнях та в період відновлення	4	5
8	Класифікація резервів організму	4	5
9	Вплив температурного режиму на фізичну працездатність організму	4	5
10	Часові пояси, десинхроноз	4	5
11	Вікові особливості адаптації людей зрілого віку до фізичних навантажень	4	5
12	Вплив різних фаз біологічного циклу на фізичну працездатність жінок	4	5
	Разом	48	60

7. Навчально-методична карта дисципліни

«Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту»

Разом: 108 год., лекції –22 год., семінарська робота – 20 год., індивідуальна робота – 12 год., самостійна робота –48 год., підсумковий контроль –6 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Самостійна робота	Види поточного контролю
Змістовий модуль I	Вступ до фізіології спорту та фізичного виховання		Предмет фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Класифікація спортивних вправ		20 балів	Модульна контрольна робота (25 балів)
			Кисневий запит і кисневий борг. Загальна характеристика динамічної роботи. Циклічні рухи			
				Класифікація рухів у спорті		
			Зміни в скелетній мускулатурі, серцево-судинній системі, системі дихання при м'язовій роботі			
				Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності		
			Зміни в нервовій та ендокринній системі при м'язовій роботі			
				Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання»		
			Загальна характеристика відновлювання			
Змістовий модуль II	Фізіологічні механізми формування рухових навиків		Фізіологічні механізми утворення рухових навиків та його компоненти		12 балів	Модульна контрольна робота (25 балів)
				Стадії формування рухового навичу		
				Автоматизація рухового навичу		
			Фізіологічні механізми формування рухових якостей (сили, швидкості, витривалості)			
				Фізіологічні механізми формування рухових якостей (сили, швидкості, витривалості)		

Змістовий модуль III	Фізіологічні основи тренувального процесу		Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків	16 балів	Модульна контрольна робота (25 балів)
		Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок та осіб літнього віку			
			Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок та осіб літнього віку		
			Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості		
		Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури			
			Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури		
		Принципи спортивного тренування			
		Фізіологічна працездатність в особливих умовах довкілля			
			Фізіологічні механізми термінової та довготривалої адаптації організму спортсменів до умов середньогір'я та високогір'я		

8. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2. За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

9. Методи контролю

1. Модульні контрольні роботи.
2. Усне опитування.
3. Іспит.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Відвідування, семінарські, самостійна робота та модульний контроль																				Сума балів	іспит	
Змістовий модуль I									Змістовий модуль II					Змістовий модуль III							216	40
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	ПК	T1	T2	T3	T4	ПК	T1	T2	T3	T4	T5	T6	ПК		
1	1	11	1	11	1	1	1	25	1	11	1	12	25	1	2	11	12	1	1	25		
	CO	CO	CO		CO		CO		CO	CO		CO		CO	CO			CO	CO			
	5	5	5		5		5		5	5		5		5	5			5	5			
78									65					73							216	
ECTS 60 балів																					40	

Разом балів **216**

Коефіцієнт **3,6**

Шкала оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу, з, можливими незначними недоліками.
B	82-89	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань (умінь), з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34	Незадовільно з можливістю повторного прослуховування досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Плани семінарських занять та рекомендації до їх підготовки.
5. Завдання для модульної контрольної роботи.
6. Питання та методичні рекомендації для підготовки до іспиту.

12. Очікувані результати

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» студенти зможуть:

- засвоїти фізіологічну класифікацію та загальну характеристику спортивних вправ;
- охарактеризувати функціональні стани, які виникають під час занять фізичними вправами: розминки, передстартових станів, впрацьовування, стійких станів, втоми, відновлювання;
- описати фізіологічні основи формування рухових навичок і рухових якостей;
- засвоїти фізіологічні механізми впливу фізичних навантажень на різноманітні системи організму та механізми і прояви адаптаційних реакцій до цього впливу;
- охарактеризувати вплив різноманітних факторів довкілля на фізичну працездатність;
- знати фізіологічні особливості тренування дітей, підлітків, жінок та осіб похилого віку.

13. Рекомендована література

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер – Москва. : Академия, 2008. – 416с.
2. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – Київ.: олімпійська література, 2003. – 424 с.
3. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х.Вілмор, Д.Л.Костілл – Київ.: Олімпійська література, 2003. – 655с.
4. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник: у 2ч. / Л.С.Вовканич, Д.І.Бергтраум – Львів.: ЛДУФК, 2013.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие /И.И.Земцова – Київ. Олимп. л-ра, 2010. – 219с.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб – Москва.: Терра-спорт, 2001. – 520с.
7. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів.: СПОЛОМ, 2006. – 159с.

Інформаційні ресурси

1. www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf
2. bmsi.ru/source/02e3b097-dae1-46a6-b5cd-9b962271e1e
3. www.booksmed.com
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
5. www.library.gov.ua/